

|    | 月曜日   | 火曜日   | 水曜日                                   | 木曜日                                      | 金曜日  | 土曜日                |
|----|---|---|---------------------------------------|--|--|--------------------|
| 午前 |   |   |                                       |  | 1  | 2                  |
| 昼食 |   |   |                                       |  | 休園   | 休園                 |
| 午後 |   |   |                                       |  |  |                    |
| 午前 | 4 スキムミルク ★  | 5 麦茶  | 6 りんごジュース                             | 7 牛乳                                     | 8 麦茶 ★                                       | 9 麦茶               |
| 昼食 | ミートボールカレー、はるさめサラダ、 <b>ヨーグルト</b>   | 御飯、みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)、鮭の竜田揚げ、切干大根のサラダ、 <b>みかん</b> | 鯛ごはん、すまし汁(えのき)、炒り鶏、ほうれん草のなめ茸和え        | 菜飯、みそ汁(小松菜・さつまいも)、八宝菜、納豆サラダ              | ミートソースパゲティー、コンソメスープ、キャベツのサラダ、 <b>フルーツゼリー</b> | ブルコギ丼、わかめスープ、ヨーグルト |
| 午後 | にゅうめん、麦茶  | レーズン蒸しパン、牛乳                                   | コーンフレーククッキー、お米リング(以上児)、牛乳             | 七草粥、麦茶                                   | カルシウムトースト、牛乳                                 | 焼きドーナツ、野菜ジュース      |
| 午前 | 11  | 12 ヤクルト                                       | 13 スキムミルク                             | 14 牛乳 ★                                  | 15 麦茶 ★                                      | 16 オレンジジュース        |
| 昼食 | <br>成人の日 | ひじきごはん、みそ汁(舞茸・小松菜)、お豆腐ナゲット、マセドアンサラダ、キウイフルーツ   | 御飯(玄米)、わかめスープ、マーボー豆腐、もやしとささみの和え物      | <b>醤油ラーメン</b> 、かぼちゃのそぼろあんかけ、ぶどうゼリー       | 豚丼、みそ汁(大根・麩)、 <b>ちくわのサラダ</b> 、りんご            | カレーライス、ゼリー         |
| 午後 |   | ふかし芋、カミカミ昆布(以上児)、牛乳                           | マカロニナポリタン、麦茶                          | わかめおにぎり、麦茶                               | ソフルヨーグルト、せんべい                                | チーズ、せんべい、麦茶        |
| 午前 | 18 麦茶 ★   | 19 スキムミルク                                     | 20 牛乳 ★                               | 21 麦茶                                    | 22 スキムミルク                                    | 23 野菜ジュース          |
| 昼食 | 焼きそば、中華スープ、シュウマイ、 <b>みかん</b>  | 御飯、みそ汁(なめこ・豆腐)、ポークビーンズ、わかめサラダ                 | 御飯、みそ汁(もやし・麩)、 <b>鶏のから揚げ</b> 、ひじきの炒め煮 | ご飯、ふりかけ、みそ汁(さつまいも・えのき)、さわらの味噌醤油焼き、ピーマン炒め | 御飯、みそ汁(白菜・厚揚げ)、鶏肉のピカタ、サラスパタサラダ               | ハヤシライス、オレンジ        |
| 午後 | ジャムサンドロール、牛乳  | プリンアラモード                                      | ブチ肉まん、チーズ、麦茶                          | バナナ、せんべい、ヤクルト                            | すいとん汁、麦茶                                     | 甘食パン、牛乳            |
| 午前 | 25 麦茶   | 26 牛乳   | 27 スキムミルク ★                           | 28 麦茶 ★★                                 | 29 牛乳  | 30 麦茶              |
| 昼食 | 御飯、すまし汁(ほうれん草)、白身魚のフライ、れんこんの金平、納豆   | 御飯、豚汁、擬製豆腐、キャベツの塩昆布和え、りんご                     | 五目 <u>うどん</u> 、カニカマと豆のサラダ、ジョア         | <b>ハンバーグ</b> のせつなカレーライス、きのこのスープ、ピーチヨーグルト | 親子丼、はるさめスープ、オレンジ                             | 豚丼、みそ汁(もやし・麩)、バナナ  |
| 午後 | おからケーキ、牛乳   | フルーチェ   | しらすチーズおにぎり、麦茶                         | フレンチトースト、牛乳                              | 鮭コーンドリア、麦茶                                   | 米粉のタルト、ヤクルト        |

今月のリクエストメニュー

★星組

ちゃん(17日)いちご・カレー・**みか**

ん

くん(20日)唐揚げ・麺類・果物

★月組

★太陽組

くん(2日)ヨーグルト・唐揚げ・なめこ味噌汁

くん(9日)フルーツゼリー・ラーメン・餃子

くん(14日)醤油ラーメン・うどん・ヨーグルト

ちゃん(15日)ちくわのサラダ・うどん・味噌汁

くん(28日)カレー・マカロニサラダ

ちゃん(29日)ハンバーグ・コーンスープ

|     |     | 今月の平均給与栄養量 |       |      |       |       |
|-----|-----|------------|-------|------|-------|-------|
|     |     | エネルギー      | タンパク質 | 脂質   | カルシウム | 食塩相当量 |
|     |     | (kcal)     | (g)   | (g)  | (mg)  | (g)   |
| 未満児 | 平均値 | 431        | 16.9  | 11.9 | 178   | 1.6   |
|     | 目標値 | 463        | 18.5  | 12.9 | 213   | 1.6   |
| 以上児 | 平均値 | 538        | 21    | 15.3 | 206   | 1.9   |
|     | 目標値 | 576        | 23    | 16   | 261   | 1.9   |

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替食、除去食で提供します。